铿锵玫瑰面临挑战 欧洲劲旅强力冲冠

羊城晚报记者 苏荇

女足世界杯前瞻

2023年女足世界杯20日拉开战幕，中国队首场小组赛将于22日在澳大利亚珀斯打响，迎战丹麦女足，这是水庆霞出任主教练后中国女足征战的首届世界杯。

中国女足主教练水庆霞 新华社发

中国女足在澳大利亚积极备战 新华社发

中国队有积极变化 但前路并不平坦

这是中国女足参加的第八届世界杯，历史上第一届女足世界杯1991年在广州举行，中国队在12支参赛队中最终排名第五，时年25岁的水庆霞两次替补登场。此后中国队仅在2011年缺席了女足世界杯，最辉煌的成绩是在1999年美国女足世界杯上获得亚军。上一届法国女足世界杯，中国队跻身16强，但在八分之一决赛中以0比2不敌意大利队。

四年后的今天，中国队的出线形势更为严峻。一是因为世界杯从24支参赛队扩军成了32强，过去小组前三便能出线，如今变成唯有抢得小组前二才有晋级资格。此次中国与英格兰、丹麦和海地分在一组，想延续过去只要参加世界杯就能晋级淘汰赛的成绩，难度不小。

二是世界女足形势如今发生巨变。对此水庆霞有着清醒的认识，她曾表示，自己现场看过2019年世界杯，但这四年世界女足变化比想象的要大，欧洲球队的逼抢和攻防转换、技术运用都有了很大的提升。从近期一系列热身赛与强队的对战结果看，中国队1比4输瑞典队、0比3输西班牙队、0比3输巴西队，在身体对抗、传接球默契程度上，中国队都有着一定的距离。

不过，水庆霞上任后，中国队自身也有不少积极的变化。首先经过选拔和重组，球队人员配置更合理，球队内部氛围和精神气质焕然一新。在亚洲杯上，球队便打出了勇往直前、不惧失败的铿锵玫瑰气质。如今球队囊括了国内最优秀的球员，有王霜、王珊珊、娄佳惠等7名经验丰富、已是第三次征战世界杯的“老”球员，也有更多新鲜血液的加入，如陈巧珠、张琳艳、李梦雯、沈梦雨、吴澄舒，还有汪琳琳、窦加星等数名“00后”球员。

更令人欣喜的是，其中一批留洋球员，如王霜、张琳艳、沈梦雨、杨莉娜等能够进一步提升中国女足的实力，拓宽球队的战术视野。小将张琳艳前不久夺得瑞士女超联赛金球奖；作为留洋国脚中的一员，杨莉娜自评在赴法国、西班牙踢球后有所提升，“以前我是个进攻型后腰，出去之后变成防守型后腰了，而且防守比以前要凶，能更适应欧美球员的节奏。”

此次中国队的目标是小组出线，并力争进入八强。从小组赛对手分析，鉴于欧洲杯冠军英格兰队基本锁定一个出线名额，中国队要想小组出线，首战与丹麦队一战将是“生死战”，中国队必须保证不败，次战海地队则要取胜，并尽可能争取多的净胜球，才能把握出线主动权。

美国队年龄老化 欧洲女足发展迅猛

与往届相比，本届女足世界杯有不少积极的变化，比赛首次由两个国家澳大利亚和新西兰联合承办，参赛队由24队扩军至32队，葡萄牙、越南、赞比亚队等8支新军首次亮相。与世界女足运动蓬勃发展相对应的是，本届世界杯奖金也得到大幅提升，总额达到1.52亿美元，约是2019年女足世界杯奖金总额的3倍。每名参赛球员都能获得3万美元的保底收入，冠军成员则将拿到27万美元奖金。虽然这一分配方案距离男足还有一定差距，但国际足联承诺，待到2027年女足世界杯时，其奖金将与2026年男足世界杯相同，真正做到“同工同酬”。

随着世界范围内女足实力的提升，本届不少球队都具备冲冠实力。四度夺冠的卫冕冠军美国队的实力毋庸置疑，她们也是过往夺冠次数最多的球队。2022年中北美地区女足锦标赛上，美国队五战全胜的同时进13球失0球，展现了强大的统治力。不过从热身赛表现看，她们先后不敌英格兰队、西班牙队和德国队，作为本届世界杯平均年龄偏大的球队之一（9名球员年纪超过30岁），美国队今年将面对更多的冲击。

不过近两个周期，欧洲女足火出圈，发展极为迅猛，多支球队均具备了向卫冕冠军美国队叫板的底气。2019年女足世界杯，欧洲球队便在8强中占据了7席。2019年，西班牙、意大利纷纷成立了本国的女足职业联赛，加上男足俱乐部的资源倾斜，欧洲女足得到了进一步发展。

此次中国女足的小组对手英格兰队便是夺冠热门之一。上届女足世界杯，英格兰队从小组赛到1/4决赛保持全胜，半决赛1比2惜败于美国女足，止步四强。2022年女足欧洲杯，英格兰女足以全胜战绩夺冠，队史首次赢得欧洲杯冠军，也令她们有了更大的野心，到女足世界杯舞台上创造历史。目前该队世界排名第四，主教练萨琳娜·韦格曼是新鲜出炉的2022年国际足联年度最佳女足教练。

此外，德国、瑞典、法国和荷兰队都具备相当的冲击力。德国队目前世界排名第二，曾在2003和2007连续两届夺冠。目前这支德国队的成员大多来自本土联赛的两大霸主——拜仁慕尼黑女足以及沃尔夫斯堡女足。而世界排名第三的瑞典女足同样实力不俗，过去七次参加世界杯，她们最差的成绩是八强，拿过三次季军一次亚军，2019年世界杯她们便是以季军收官。如今她们的主力球员基本效力于欧洲顶级联赛，三线实力相当均衡。主力框架基本由欧洲女足霸主里昂队球员组成的法国队同样具备冲击冠军的雄心。荷兰女足则是近10年进步最为神速的球队，2015年她们第一次参加世界杯止步十六强，2017年便夺得女足欧洲杯冠军，2019年世界杯她们更勇夺亚军。不过2019年后荷兰队状态出现下滑，第三次踏上世界杯赛场，荷兰女足更多将充当搅局者的角色。

我与省联赛的情缘

广东省男篮联赛

口述：谢力
整理：羊城晚报记者 周方平 实习生 谭琦

谢力在赛场上 受访者供图

谢力：1米72打省联赛 我非常骄傲

1.72米的身高，没有经过专业系统的训练，能打上省联赛是不是很不容易？哈哈，不管别人怎么看，身穿韶关队队服，征战代表广东省业余篮球最高水平的联赛，这肯定是我一生中最值得骄傲的事情。

韶关虽为粤北重镇，但在篮球发展方面与东莞、佛山等城市相差巨大。打上省联赛之前，印象中韶关5对5的篮球比赛很少。2015年，省联赛创立的时候，我们真的高兴啊。第一年我们没参赛，第二年，通过韶关市篮协层层选拔，挑选了十五六名球员，成立了韶关队。可惜的是，由于资金方面的原因，这一年我们还是没参赛。

当时，我们一帮队员围在一起，情绪非常低落，毕竟在韶关能参加高水平的篮球比赛的机会本来就少。我们这些球员训练了一段时间，个个摩拳擦掌，都想到省联赛这个舞台上掂量一下自己有多少斤两。唉，所以特别特别失落。

2017年，韶关队终于成为省联赛大家庭中的一员，那一届，在19支参赛队中，我们名次位列“副班长”。当时我觉得，在韶关打比赛就像在一个湖里游泳，平静而顺畅。到了省联赛，就像突然游到海上，不时巨大的风浪打得你有些无所适从。

见识广了，自然就能够清醒地认识到差距。幸运的是，韶关队虽然有天赋的球员不多，但我们不缺的是努力。2020赛季，终于迎来了属于我们的高光时刻。我们艰难地进入季后赛，16进8的对手是实力强大的佛山队，比赛前一天，球员们都开始收拾东西准备输球后回家了。结果，我们拼赢了，进了八强。士气如虹的我们，在8进4的比赛中又绝杀了广州队，历史性地杀进四强。

这个四强是幸运的，当时是赛会制，有张智渊等两名有实力的外援，加上抽了个好签、绝杀的运气，成全了这个成绩。但我们很清醒，事实上韶关队与省联赛的四强差距并不小。

在成绩面前我们开始反思：怎样才能让队伍保持在一个高水平的层面上？我们没有东莞那样的篮球基础，但可以效仿中山队的建队思路——培养自己的球员。当拥有足够多、有一定水平的本土球员后，我相信韶关队会更上一层楼。

有了这层领悟，当我去年年底接任韶关篮协会长后，觉得肩上的担子好重好重。韶关市篮协前会长吴建逊是我师傅，在我接任前，他其实已经有了明确的篮球发展思路。我上任后，我们分工合作，他仍全力协助我管理裁判和竞赛方面的工作，我管青少年培训方面的比较多。

他教会我许多许多，我觉得如果说现在韶关篮协的工作还算有一些成绩的话，跟吴建逊这样的前辈做的大量工作是分不开的。前辈们做了大量的工作，我们现在算是在他们的基础上取得了一点小小的成绩。

坐在韶关市篮协会长这个位置上，想的东西当然跟在球队时想的不太一样。我想发展韶关篮球，首先得在青少年培训方面下功夫，如今我们全市已经有五六家较大型的篮球俱乐部，他们都有青少年培训这一块；在韶关队层面，必须尽可能地长期集训，并多与外面的球队打比赛，锻炼队伍。

我觉得我们韶关队的未来在于培养更多的本土球员——更好地训练，多出去打一些比赛，一点一点来改变，不能说一下就能变得很好，但我觉得我们明年肯定会更好。

“天然甜”或者“人工甜”——

想靠“无糖饮料”减肥？没那么神奇

文/田达玮 图/小蕲

许多饮料都标注“无糖”

炎热的夏天，除了空调，似乎没什么比得上一瓶冰汽水更解暑了。可看着热量满满的饮料，真是让想减肥的人们十分纠结。幸好，还有一种东西叫“无糖饮料”，即是用甜味剂代替高热量的糖，让人在享受甜味的同时，又不用担心吸收太多热量，听上去真是两全其美。

可是，无糖饮料真能减肥吗？

答案是：并不能。无糖饮料没有那么神奇。

无糖饮料并不一定更健康

【新闻链接】『阿斯巴甜致癌』证据『有限』

阿斯巴甜是一种人造（化学）甜味剂，自20世纪80年代以来便广泛用于各种食品和饮料制品，包括碳酸饮料、口香糖、冰淇淋、酸奶等乳制品、早餐谷物。此外，还用于牙膏、止咳药水和维生素咀嚼片等。

据世界卫生组织官网7月14日消息，两份关于阿斯巴甜对健康影响的评估报告正式发布。一份报告来自国际癌症研究机构（IARC），他们根据科学信息来评估各种物质致癌的可能性，并按等级来划分，在报告中他们将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列（第2B组）；另一份报告来自世界卫生组织和联合国粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA），他们则重申阿斯巴甜作为食品添加剂，可以安全使用，其每日允许摄入量为每人每天每公斤体重40毫克。

针对这段时间关于“阿斯巴甜致癌”的说法总算尘埃落定：从人群研究和动物试验以及机理研究出发，得到的关于“阿斯巴甜致癌”的证据是“有限的”，也就是说，像许多种可能致癌的食物一样，“阿斯巴甜”这种人造甜味剂只要不超过每人每天每公斤体重40毫克的允许摄入量，它就还是安全的。

但消费者对于食品中甜味剂的运用更加重视，整个饮料行业也因此受到影响。来源于植物本身的纯天然甜味剂开始成为更多“无糖”产品的首选，常见的天然甜味剂包括赤藓糖醇、甜菊糖苷、罗汉果苷等，使用这些甜味剂的饮料仍然可以被称为“无糖饮料”。

A 『无糖饮料』的前世今生

1952年，世界上第一款“无糖饮料”——No-Cal诞生了。

不过，这款饮料其实是专为糖尿病患者开发的。它采用了人造甜味剂“甜蜜素”代替真正的糖，但并不是一款面向大众的“减肥”饮料。这款饮料的目的是让糖尿病患者们不用冒着血糖爆表的风险，也能尝到渴望已久的甜味。

但是，精明的商家可不会就此罢手，他们很快就找到了无糖饮料的新市场。因为不含糖，一瓶饮料中的热量几乎可以忽略不计，这似乎就意味着：喝再多也不用担心长胖。饮料商们抓住了这一商机，开始生产不同品牌的无糖饮料。无糖饮料一下子就风靡起来。

同时，商家们也刻意强调自己的无糖饮料既甜又没有什么热量，喝这样的饮料自然不会让人长胖。自此，人们便把无糖饮料跟减肥、保持身材这样积极向上的想法关联起来了。

其实，根据我国2011年发布的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则（GB28050-2011）》，标注“低糖”的饮料中含糖量应少于等于每100毫升5克，标注“无糖”的饮料中含糖量应低于每100毫升0.5克。

低糖饮料的含糖量一般低于普通碳酸饮料的一半，而无糖饮料中的游离糖含量则几乎可以忽略不计，与含糖饮料相比，选择低糖或无糖饮料的确有利于控制游离糖的摄入。

B 仅靠无糖饮料『补救』不现实

但经过长时间的跟踪观察，科学家们却发现了一个有趣的现象：喝无糖饮料的人其实比不喝无糖饮料的人更胖。

一项为期8年的研究发现，喝无糖饮料的人长胖的风险是不喝无糖饮料人的两倍。

另一项为期10年的研究也发现，喝无糖饮料的人比不喝无糖饮料的人，其BMI指数（衡量超重和肥胖的有用指标）会高0.8倍，腰围会粗2.6厘米，并且腹部肥胖的概率比不喝无糖饮料的人高36.7%。

怎么会这样？

美国斯坦福大学的研究者对此作出了解释。他们认为，喝无糖饮料会让人产生一种想法：“既然我都喝无糖饮料了，那我晚上多吃个冰淇淋也没啥。”类似这种想法的产生，可能会让喝无糖饮料的人不知不觉中又把少喝的热量补回来，甚至会吃得更多。

但这毕竟是人类自己贪心，不能把肥胖的责任都怪罪到无糖饮料身上。

仔细观察这些研究的数据，你可能会发现一些端倪：在前面提到的两篇研究文献中提到，常喝无糖饮料的人在实验最初，本来就比不喝无糖饮料的人要胖。这些人可能饮食习惯已经很不健康了，他们喝无糖饮料只是为了健康而企图采取的“补救措施”。

所以，人们又得出结论：其实，只要你能控制住自己想吃的欲望，用无糖饮料代替含糖饮料，是真的能帮你控制体重的。

例如，一项为期18个月的研究发现，每天喝一瓶无糖饮料的儿童，BMI指数比每天喝一瓶含糖饮料的儿童增长得更慢。

一项为期6个月的实验也发现，在减肥时，用无糖饮料来代替含糖饮料，是能够起到更好效果的。

C 大量摄入甜味剂可能有损肝脏

那么，无糖饮料就真的可以敞开了喝？

2016年的一项研究已经发现，长期大量摄入无糖饮料中常用的一种甜味剂“阿斯巴甜”，可能会引起老鼠肠道微生物群落发生改变，从而导致肥胖和代谢疾病。

确实，这个“大量”意味着我们一天需要喝下8瓶（4.24升）的无糖可乐。如果偶尔喝一两瓶，并没什么问题，但你要是一天12瓶，那就不太妙了。

另外，无糖饮料可能也没有想象中那么美好。无糖饮料一般使用的是代糖，就算加入的不是阿斯巴甜之类的人造甜味剂，其他一些甜味剂的甜度并不比普通白糖低，有些甜度甚至还会是白糖的几十倍甚至几百倍。

所以，如果经常摄入大量甜味剂，仍可能会对人体的肝脏和神经系统造成危害，特别是对老人、孕妇、小孩的危害更明显。

专家建议，如果你饮食习惯健康，偶尔喝一点无糖饮料代替含糖饮料，确实能减少你摄入的热量。但是如果你本来就非常贪吃了，妄想喝几瓶无糖饮料来减肥，那还是“快醒醒吧”。少吃多动，才是真正想减肥的人应该做的。

（来源：科普中国-星空计划）

链接

常见的甜味剂有哪些？

生活中怎能没点甜？尤其是情绪低落时，吃点甜的甚至能振奋精神，让我们以更佳状态去面对生活中的种种压力。但你知道这些甜味是从哪里来的吗？

甜味剂大致可以分为人工甜味剂和天然甜味剂。天然的甜味剂相对比较健康，并且热量比较低；另一些人工甜味剂因为甜度远超于天然甜味剂，使用少量便能达到理想甜度。

通常我们会接触到的甜味剂主要有：

1、糖精：大家知道最早的人工甜味剂，其甜度是蔗糖的300-500倍。

2、阿斯巴甜：这种人工甜味剂使用范围非常广，目前主要用于饮料。

3、三氯蔗糖：是以蔗糖为原料的功能性甜味剂，其甜度可达蔗糖的600倍，后味持续时间、后味等与蔗糖十分接近。

4、木糖醇：一种来自植物的天然甜味剂，它的甜度略高于蔗糖，并能让人感受到蔗糖的味道。

5、甜菊糖：从甜叶菊中提取的天然甜味剂，甜度可达蔗糖的150-300倍。

6、赤藓糖醇：是天然存在于某些水果中的糖醇，每克赤藓糖醇含有0.24卡路里热量，相当于同等重量蔗糖中卡路里含量的6%，甜度可以达到蔗糖的70%。不过摄入量过高的话会导致消化系统出现问题。

7、雪莲果糖浆：天然的雪莲果糖浆含有大量低聚果糖，能给肠道内有益健康的细菌提供养分，可能有助于预防便秘并利于减肥。

5、罗汉果苷甜味剂：罗汉果甜味剂也属于天然甜味剂，它不含碳水化合物和热量，可能有助于保持良好的血糖水平。（小蕲）